藏密无上瑜伽系列功法（四）

大金刚瑜伽母拳法

张伟杰（图丹·班玛华丹）

（据师传整理）

广东省气功科学研究协会
藏密无上瑜伽功法研究会

敬礼

大恩尚庆明上师

及历代传法上师

密宗秘法

最重师承

密无师承

窃法无益

张伟杰（图丹·班玛华丹）

目 录

前　言

本部所传授的功法，以尚庆明老师传授的大金刚瑜伽母拳法为主。附篇的"五智瑜伽功"和"观光转化功"也是尚老师所传。现简要整理其纲要。

五智瑜伽功可以说是六字真言的另一种练法，可达五气朝元之境界，其中奥秘。久练自知。

观光转化功也是一种发声观光法，在实践中证明，对于健身治病、增功开智有极为显著的功效。万勿轻视。

附篇中的另几篇文章，皆为藏密之大德所传，都是关于六字真言的修持方法及论述。可加深对六字真言的理解，需要注意的是，这几篇文章具有很大的传统特点。但我们也只有在全面了解的基础上，才能更好地掌握功法的要点，才能更好地发扬其精粹。这一点，要自行鉴别。

第一章　大金刚瑜伽母拳法概述

大金刚瑜伽母拳法，又称金刚亥母拳法，为藏密噶举派(白教)"金玉不易、轻易不传"的一套大法。

我有幸得恩师、"密宗奇人"，中国国防科工委尚庆明将军传授这套大法。"大"者为无所不包、应有尽有、智慧、圆满、足用终身。"金刚者"，金中之精也，坚不可破，为宝中之宝，修持能行五方之气、五方之光、能净、治身、脉之气、去全身之浊气、断一切烦恼、延年益寿、获金刚不坏之身。"瑜伽"者意为相应，即身、口、意三密相应，天人相应之意，是思悟佛法真如的修持方法，修之可祛病、健身、常乐、长寿、增智开慧。

大金刚瑜伽母拳法特点:

一、本法包括"大圆满"、"大手印"所修每一座"妥嘎"(色法，把物质、在人指身体)、"且却"（心法，指精神)"色心不二"（心物不二、心物一体、天人合一）三部分核心内容。长修者，会达到心理安祥的境界。安祥是生命源泉、活水。是永不枯竭的幸福源泉。"百病从心生"，心安气足，气足血旺、血旺病除。继续修持，终可达到彻悟宇宙的人生真谛的大圆满境界。

二、本法是修"大手印"或"大圆满"等各种密宗大法的后阶段修持功法。是密宗承前继后的一套功法，即能签别"前行"功法的情况，更能巩固提高功效，是一套完整功法。

三、本法包含密宗各派的主要修持法。如"金刚诵"、"九节佛风"、"宝瓶气"、"拙火定（即灵热成就)"以及气脉、轮、

明点等修持内容。专心潜学，可触类旁通。

四、大金刚瑜伽母拳法，功法共有十三节、六十六法组成，其中四十六个拳法（即修气、修脉、修轮、修明点的动功）。二十四个声法（即发声法）。根据本人实际情况可以分开修，也可以全修，全修最佳。能拳声融合（即修身动功与发声法相结合），打开脉轮，调动功能气、智慧气，进而达到"梵穴"开、明点亮、健康长乐、长寿之奇效。

五、拳法中，修持时要以意领气。并且有六节拳法在结尾时，都有"金刚锁（缩）"摇身"呵"气，前击丹田，后击命门、前后二阴上提，使气向上冲开三脉五轮（即中脉、左脉、右脉三脉、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮五轮），固精培元、壮大丹田元气、练气入骨、可锁住年令不老化（金刚锁），缩回年龄、返老回春（金刚缩）。

六、声法中，要结合观光、使音频转化为光谱、由声音转化为光明、由声音控制光谱、光色，即达到"光音天"的境界。观光、修光、由声变光是藏密修持的精髓。

七、在声法中、发四种音（基础音、正音、变音、根本音），能产生光、电、磁场，其音频与天、地、人根本气共振，由某部位脏腑发音，就能治愈某部位脏腑的疾病。能打开脉结、驱除浊气、喉进清气，使功能气、智慧气同宇宙元气混合，为健身、祛病、常乐"返原之理，道原之道。

八、本功法简便易行，有病治病，适应症广、疗效显著。无病健身，不出偏差。在发声时，按要求发声为最佳。但由于受身体、环境等方面的因素限制，也可以小声发音或只作口型呼气默发其音，发音时口出耳入，即声音由口发出，再由耳听入自心，声音大小以自己刚好能听到、而不被别人听到即可。如此修习，也同样可以产生频率共振、达到

功效。

九、可根据自己的实际情况，最好全套练、也可拳法、声法分开修持。

十、尚庆明上师是我密宗唯一的一位在家老师，其余都是出家人，其余功法，是在众多上师、众多传承的基础上结合自己修持的体会，进行归纳、总结整理。本册所载功法，则是在尚庆明恩师传授的基础上、按原传承法本的纲要进行整理，整理时，尽力做到简单、通俗、易懂。

再一次顶礼尚庆明上师及师母郭洁、并祝愿福寿延年如同金刚。身口意业圆满吉祥!

第二章 “大金刚瑜伽母拳法”功法

预备式，

坐式站式均可

坐式采取跏趺坐（双盘）、半跏趺坐（单盘）或自由盘坐（即散盘）。站式脚尖向正前方，两脚平行、与肩同宽、双腿微屈。

要求：

头顶悬：不可前后左右倾斜、意微上顶、保持中正。

舌轻点上腭：避免灰尘入肺，并使口内生津、咽入小腹、滋养全身。

松肩垂臂：双臂肌肉放松、松而不懈。

含胸拔背：内气上下贯穿、畅通无碍。

气沉丹田：心火降于丹田、神气相抱，水火相济。培养元气。保持身体重心。双手握金刚拳：大拇指点无名指指根，其余四指回握成拳以固全身元气、百邪不侵。

拳心向内俯置于两胯：周身中正放松，上下二气相通。

双目平视：避免昏沉，带领全身保持中正。

观想：

自身为金刚，头顶兰天、脚踏大地、双脚入地三分，高大、健美、为金刚不坏之躯。

在以后各节中，预备式均为此式。此式作好后、放松入静、片刻后、接修它法。

第一节 金刚身法（1法）

1、预备式（见预备式，以下简称同前）

2、金刚身法

姿式：同预备式

观想：双眼平视远方天空、意守自己丹田，呼吸：深呼吸九次，呼吸尽力作到深、长、细、匀、不停不滞、不急不促、不憋气、不勉强、匀和顺畅，一呼一吸为一次，共呼吸九次。

第二节　清静身法（1法）

1、预备式（同前）

2、清静身法

姿式：同预备式

观想：生法宫之上一颗白色明点，清净透明、纯净无染，明点放出白色光明，光明呈圆球形逐渐放大，至上端至头顶、下端至脚底，不要超出体外。同时，随着明点的清净光明由生法宫（下丹田）逐渐放大，将全身的烦恼、业障、疾病、痛苦，化为黑气，由周身的毛孔的驱出体外。整个身心内外，变得清净无染，洁净透明，成净琉璃之体，（全身内外透明如水晶）。身心安乐，充满福慧。

呼吸：观全想成净琉璃之体后，作九个呼吸。

第三节　九节佛风（4法）

1、右鼻三风

2、左鼻三风

3、左右双鼻同时三风

4、左右鼻吸三次五色光佛风

九节佛风为藏密无上瑜伽高级功法，为强身之秘法。四大可致四百零四种疾病，九节佛风可治疗四百零四种疾病。此功以摄取宇宙元气、能量和排出体内之浊气同时进行。通过九次吐纳气法和观想，可疏通人体脉道、消除人体疾病和烦恼、净化八识心田。

佛法把人的精神活动分为八个，即八识。前五识为眼识－主管眼的视觉功能；耳识－主管耳的听觉功能；鼻识－主管鼻的嗅觉功能；舌识－主管舌的味觉功能；身识－身的触觉功能；第六识为分别意识。前五识靠第六识来分别事物，不能单独发生作用。如眼虽能见，但分别黑白、大小等就须要第六识（意识）来分别，耳鼻舌身识亦然。也就是说，前五识一动，第六识同时发生作用。第七识为末那识，即为"我"，有了第七识，就有了"我"这个概念，就有了种种的烦恼，妄想和欲望。然后靠意识去指挥前五识，造下种种善恶的种子。第八识为阿赖耶识，又叫藏识，就象一个仓库一样，人起心动念，身口意所作之业，都在第八识里种下一棵种子，一到因缘（条件）成熟之际，就会产生种种果报。

修持瑜伽，就是净化人之八识，最后转识成智，证得涅盘妙果。

九节佛风，不但可以打通气脉，把气贯通到人的全身、融贯全身气脉。还可净化八识，将本身具有的佛性（潜能）开发出来。

功法：

一、右鼻三风

双手握金刚拳俯置两胯。左手伸食指手心朝上、沿左腿中线下至膝盖，同时呼气，吸气翻转手心向下、沿左腿中线上提至左乳前。呼气，左肘拍肋一次，手心向内。左手在左

鼻孔前由外向内划 2 圈，向内时吸气、向外时呼气。然后以食指压住左鼻孔，以右鼻呼吸三次，同时可观脉道。吸气时快、呼气时先慢后快，最终用力喷出。

二、左鼻三风

同右鼻三风、动作相同、左右相反。

三、双鼻三风

握金刚拳俯置两胯，先吸气，呼气时，双拳变掌向下至膝前，气将呼尽时，将十指伸直，快速下插。吸气时变拳提至两胯，共作三次。

四、三吸佛光

观十六指前有五色佛光、吸气、双拳将光捧鼻内。然后同津液一起将气咽入小腹。呼气、双拳至小腹。共作三次。

以上为九节佛的训练方法

佛法称法身如来遍一切处，六大无碍（即地、水、火、风、空、识六大）、空有圆融，互摄互入，重重自在。以风大加持之力，可使自与无数诸风息息相通，利用佛之光明、涤除罪障、利益殊胜、不可尽数、久练自知、自知自得、妙矣。

修此法时，可观想诸佛菩萨所有功德智慧神通威力，化为白光，由鼻孔进入脉道遍布全身、使身中之血脉断者得续、雍者得通将身中疾病、业障、脓血洗涤净尽，无始以来一切魔、烦恼、无明、均被佛力扫荡，化为黑烟，随气息而出，散于空中。

第四节 持瓶气法（宝瓶气）（3 法）

1、持托宝瓶气注入口中、闭气

2、大"哈"一声、至少九数。全身颤动36次，一入二收三停（三次）

3、金刚锁（缩）摇身呵气十八次。

藏密瑜伽之根本气有五种，即上行气、下行气、遍行气、平住气和命根气。另有支分气五种与功能和智慧气。

上行气与眼、耳、鼻、舌的动作有关，如果太盛就有头昏、口渴等疾病，调整方法：可用注意心或脐间，使气下降。

下行气与大小便有关，如果不足，会发生便秘和两足笨重等病。调整方法：可用类似忍大小便的方式，将两足之气往上提升而住于脐间。

遍行气与四肢动作有关，如不够，则发生手足拘挛发冷等病。调整方法：观想手足气息充满两手指尖和两足趾尖。

平住气如不坚定，则有消化不良、遗精、失眠等病。调整方法：意守生法宫（丹田）。

命根气不足，则会有生命危险，调整方法：观想甘露充满心间。

调整五气的目的是使五行进入中脉，五气入中脉最好的方法是宝瓶气。五气入中脉，可使全身的气息和血脉的运行都能充分服从于中枢神经的指挥，解除一切疾病，同时可以产生智慧光，开发各种神通。

密宗无垢光尊者认为：中脉内流通的气叫命气，就其功能，可分为专管信息的智慧气和专管调动外界幅射场的功能气、功能气具有声、光、力、电、磁等物理性，带有指挥控制它的信息，有一定的可控性，调节人体的各种生命功能。智慧气则能产生智慧光，显现人体的各种潜能。

功法：

一、持瓶气法

双手于腹前手心向上、手指相对，如托宝瓶状。

呼气、双手向下至膝前。

引息：吸气上提至胸前，翻转瓶口，将气倒入口中，咽入下丹田。双手变金刚拳俯置于两胯。

满息：引息入体后，到达肺部最下端，闭气将气封于生法宫，可同时观想生法宫充满能量。

均息：气满后，至相当程度，再吸气、同时上提会阴、收腹、肺部扩张，可同时左右扭动身体、快速吸几次短息。使气均满于两肺。

闭息。再将气下压于生法宫、会阴上提、下气上提、上气下压、闭住头部七窍及前后二阴两窍共九窍、全身如密闭宝瓶、故称为宝瓶气。闭息时间越长越好，但不要过于勉强。

消息：闭气至闭不住时，开始消息。消息分为内消和外消。

先内消观想气入中脉，则可将息消掉一部分。

然后观想气遍满全身各处由全身毛孔散出体外，又将气消掉一部分。

剩下一部分用射息。将气呼出体外射息：闭气至忍无可忍之时，由两鼻孔呼气，先轻微和缓、随后略粗重、最终一射而出，犹如射箭。全身毛孔也放出瓶气，双手伸开十指、用力抖出。

二、大哈一声，至少九个数，全身颤动。一放二收三停。大哈一声：吸气，双掌掌指相对，由腹前上提到胸前，呼气大“哈”一声，双掌向前推出，呼出体内浊气。默数一、二、三、四、五、六、七、八、九。发“哈”声不少于九个

数。

颤抖36次，然后双手自然捧于腹前，全身颤抖36次。

一放二收三停：（反复三次）

呼气：双掌向两侧放开

吸气：双掌心向内收于丹田

闭气：双手停于下丹田

双掌放（开）收（合）时，双掌心始终相对，通过一放二收三停，将宇宙能量收归丹田。

三、金刚锁（缩）摇身呵气18次

以双拳捶击丹田和命门，捶时以腰左右旋转来带动双拳，转动时双眼始终平视前方，上体不可前俯后仰或左右倾斜，身体的中线始终保持正直。双膝微屈、身体下蹲、双拳捶击丹田和命门时，以鼻呼气、发"哼"音，共捶击18次。

以上两节，九节佛风和宝瓶气，是以呼吸采练气的功法，为藏密的传统修持法，在红、黄、花、白四大教派中，都有本法的修练。修持方法大同小异，但都是由鼻孔呼吸、训练三脉。这里传授给大家的是噶举派（白教）的传统修持法。呼吸道是人体的一个重要器官，也是人唯一可以人为控制的器官，呼吸同时和人的意念互为影响，所谓心息相依，当一个人情绪激动时，呼吸就变得粗重而急促，当一个人情绪平稳时，呼吸也变得和缓自然，所谓心平气和，当静坐杂念减少，进入相对静境时，呼吸就会变得绵绵密密、若有若无，当进入甚深的禅定境界时，甚至会停止口鼻的呼吸，进入内呼吸（胎息或体呼吸）。佛家修持禅定，有四禅八定之说，所谓初禅念住，杂念减少或消失，二禅气住、停止口鼻呼吸，自然进入胎息或体呼吸，三禅脉住、心脏和脉博停止跳动，四禅就到了非想非非想的境界，在佛家的修持法中，

有很多依靠呼吸来修持禅定，达到证悟的法门，如天台宗的六妙法门、藏密的金刚数息法等，道家及儒家也有"听息"的功法。以呼吸来修持，是一个简捷而方便的法门。

九节佛风对神经系统、呼吸系统、消化系统都有显著的疗效。特别是对鼻病，如鼻炎等，修持本法，都会有不同程度的好转。

九节佛风吐故纳新，对体内的新陈代谢有很好的促进作用。

宝瓶气实际上是闭气法。在我国古代，也有类似的闭气养生方法。《黄帝内经·素问》中有"寅时面向南，闭气不息七遍，饵舌下津无数"之句，这实际上是闭气生津，然后服食津液的养生法。

晋朝的道教养生家葛洪曾说："鼻中引气而闭之，阴以心数一百二十，乃以口微吐之及引之"。

传统藏密中，在练习宝瓶气时，有这样一种作法：以左右中指点按左右膝各一次，再以中、拇指擦一下（弹指）为一次，共作一百零八次，作为闭气不出的时间，约为五分钟。

在藏区许多修持有成就者，可以闭气数天数月以至更长。

印度有一位瑜伽师，把自己埋入地下十余年，埋下同时，医学界用仪器进行监测，刚埋入数分钟后，心脏突然加快，然后剧烈跳动，最后心跳停止，直到十多年后，准备出来前几天，心脏才开始恢复跳动，出来后，还保持十年前的相貌，各项生理功能也同十年前没有区别，没有任何衰老的痕迹，创造了人类史上的奇迹。

那么为什么可以闭气不出呢？主要是人体有最大的潜在

能力。原始多细胞的生物并不是用口鼻来呼吸，有的是用整个体表来呼吸的，当还没有肺和腮这些器官之前，有些动物的全部皮肤都能进行呼吸；当生物进化到已经形成呼吸器官以后，于是就变成为用口鼻进行呼吸了。

呼吸器官由肺到支气管，支气管再分支，且越分越细，它的末端最细不到一微米，这就是微气管，纵横交错，与身体每一个细胞联接，因而每一个毛孔都是它的进出气孔，可进行皮肤呼吸。当我们停止口鼻呼吸时，就迫使肚脐和皮肤进行呼吸。

人类在胎儿期间，在母体内，是以肚脐联系着母体，靠肚脐来进行呼吸和吸收来自母体的营养，在短短的十个月中，完成整个人类的进化过程，不能不说是奇迹。这种呼吸方法，就称为胎息。当婴儿出生后，脐带一剪断，就变为口鼻进行呼吸了。龟是一种长寿的动物，它的诀窍就是采取一定程度的闭气法，称为龟息，所谓："呼吸到脐、寿与天齐"。这些都是人们追求长寿的方法。综上所述，皮肤和脐也可以说是人体的重要呼吸器官。当把一个人的毛孔全部密封住，而只留口鼻、过不多久，人就会窒息而死。可见其重要程度。

用皮肤进行呼吸，过滤性好，比较清洁，在排出二氧化碳也要好得多。但人体的皮肤总面积不到二平方米，而肺气泡却有七亿个，若把每个肺气泡全部展开，总面积就有 90 至 100 平方米，所以通过口鼻呼吸还是比较容易的。但是通过训练，达到高深境界，是可以实现胎息或体呼吸的，甚至可以停止呼吸。苏联医学博士布提依科提出不用药物治疗支气管哮喘、高血压、心绞痛等疾病的方法，其中最简单的方法是屏止呼气（即闭气）。用这种方法治疗后，百分之九十

三的病人病情好转，且较少复发。他认为正常的呼吸应该保证人体有适当数量的二氧化碳。脑、心脏、肾的细胞平均需要空气中有百分之七的二氧化碳和百分之二的氧，才能不致体内酸性化合物减少、碱性化合物增多，而保持正常的代谢作用，所以持瓶气法可调节体内氧气与二氧化碳的比例关系。闭气后，大哈一声、全身会感到舒适轻快。

第五节　净治气法（除浊气法）（7 法）

预备式（同前）

1、内气循环三次

2、持金刚持（片刻）

3、双手擦右大腿三次

4、双手擦左大腿三次

5、右拳循起擦左臂三次

6、左拳循起擦右臂三次

7、金刚锁（缩）摇身呵气十八次

本法的主要目的是排除体内浊气。凡人有病，皆是邪气所凑、邪气即病气。祛邪扶正，排除浊气，身体就可恢复健康。

本法包括三个部分

一为体内循环三次，"如风动火，烧遍全身"，以内气运行周身，可提高体温，一般可使皮温升高三度左右。日本科学家实验证明：若把癌细胞放在 39℃ 以上温度中，不仅停止繁殖、过一周后癌细胞可死去 80%。练本法时，意念观想内气，"如风动火，烧遍全身"，可遍体发热，极为微妙、灵验。第二部分为金刚持。金刚持为释迦牟尼佛讲说密法时

所现身形，一手持金刚杵，一手持金刚铃。练时结手印代表法器，并使宇宙信息能量通过手印达于全身。手印内对人体，外对宇宙，有天人合一之妙。

第三部分为排除上下肢的浊气，可治疗关节炎，腿部疾病及上肢诸疾。

功法：

预备式（同前）

一、内气循环三次

双手握金刚拳俯置两胯。观生法宫（下丹田）灵热生起，灼热非常。身微下蹲，观想生法宫灵热，如风动火，被吹动沿两腿内侧下行至涌泉、脚心发热。同时呼气。

身渐起，灵热转向小腿外侧上行，从双手握金刚拳的无名指上到手背，并沿手臂外侧上行，沿颈后两侧上行，向前绕双耳至两眉稍，于是遍体发热。

如此反复三次，如风动火、烧遍全身、遍体发热。

二、持金刚持

双手结印作金刚持姿式。即双手交叉于胸前，左手在外，右手在内。双手拇指和食扣环（不闭合），其它三指伸直。静气片刻。

三、双手擦右大腿三次

伸右腿于右前方，右腿弓、左腿蹬，同时用力将手向前放开。双掌由上向下擦右大腿，至脚腕时，双手大拇指点按脚腕正中片刻。然后身体直起，双手沿原路收回到至大腿根部。

双腿随双掌探擦腿及身体的俯起而屈伸。

再一次擦下，共擦三次。

四、双掌擦左腿三次

身体直起，收右腿、伸左腿于左前方

双掌由上向下擦左腿，至脚腕时、略停片刻，以双手大拇指点按左脚腕正中。再顺原路返回，共作三次。

收回左腿、身体直起，两臂下垂、手指放松。

五、右拳循起擦左臂三次

双手握拳、俯置两胯，以右拳擦左臂。

从左肩外侧循左臂外侧下擦至合谷。然后翻转左臂，沿左臂内侧上擦至肩前侧。再绕回至左肩外侧。

再次下擦至合谷、从内侧擦回至左肩外侧。

三次下擦至合谷。

收回右拳、俯置右胯。

六、左拳循起擦右臂三次

左拳擦右臂。从右肩外侧循左臂外侧下擦至合谷，然后翻转右臂，沿右臂内侧上擦至右肩前侧，再擦回到右肩外侧。

再次下擦至合谷，再从内侧擦回至右肩外侧。

三次下擦至合谷。

收回左拳、俯置左胯。

七、金刚锁、摇身呵气十八次。

同第四节。

第六节　摩擦法（7 法）

1、持金刚持（片刻）

2、掌三拍九擦

3、双手扶升拍肋、再擦前额后脑三次

4、双手擦面三次

5、横"8"字擦左右胸各三次

6、拳擦腹背三次

7、金刚锁（缩）摇身呵气十八次

摩擦法实际就是自我按摩。可以调整周身的血液循环，而达到各有关细胞的新陈代谢、以保证生命的延续。人的心脏是一个肌肉泵，把血输送到博动管、流进分支血管、再流进无数的微血管。这些微血管的横截面积的总和要比主动脉血管大200—300倍。微血管的工作和心脏一样。它可以把氧气和营养物质输送到人体所需的地方。同时也可以排除大量的废物。所以人称这些微血管是人体的第二心脏。

人体每一个器官和每一个组织，都布满这种毛细血管。它们处于正常状态时，人就安然无恙；当它们出现突发性的故障，产生血栓时，可以使人体瘫痪，丧失知觉或葬送性命。肺心病患者的休克或死亡、不一定都是心脏发生故障，很可能同微血管有关系。

人体的血管布满全身，由粗到细，象河流的分布一样，有主流、支流、分支，一直到田野的沟渠。微血管的管壁很薄，与周围组织的细胞之间的距离很近、一些小分子或溶脂性物质可直接透过内皮细胞膜和细胞质而扩散。微血管总面积很大，血流更缓慢，细小的微血管会因失去血液流畅而瘀塞或坏死。而摩擦法正好可以消除阻塞，使血流畅无阻。

摩擦法各节主要作用如下:

一、掌三拍九擦

手掌为经络穴位最为密集之处，人体的十二条正经都直接或间接地通于十指，整个手掌有主要穴位100个。其中，奇经要穴五十二个，正经要穴四十八个。以生物全息理论来讲，手掌又是整个人体的微缩、所以有手诊及手掌治疗法。

拍掌可以振动全身五脏六腑之气，促进血液循环。摩擦可疏通人体经络，使人体生物电场骤然增大，能够调动内气，疏通病灶的阏滞，祛病健身、提高功力。

二、扶升拍肋，掌擦前额后脑

拍肋进一步振动内气，利于内气在体内自动按摩内脏器官，畅通全身脉络。擦前额后脑。前额有神庭、印堂及两太阳穴、主治头昏、头痛、目眩。后脑包括风府、风池、哑门、玉枕，主治头风、寒、热及颈部各种病痛。

三、擦面三次

前额为心、鼻为脾、左腮为肝，右腮为肺，承浆（下唇下方，唇沟中央的间隔处）为肾。

擦面可养颜、美容、调整内脏器、治疗耳鸣、听力下降、目赤、眼红、鼻塞、鼻炎、鼻衄、口干唇肿等头面部疾病。

四、擦左右胸

可以治疗呼吸系统和心脏等疾病。

五、擦腹背

通任督二脉，两气归元、浊气排出，清气自留。

功法:

1、持金刚持（片刻）

同前第五节

2、掌三拍九擦

双掌用力前伸抖出

拍掌一次、擦掌三次

共作三次，称为三拍九擦

3、双手扶升拍肋、再擦前额后脑三次。握金刚拳伸两拳之食指。

呼气、拳心向外，食指沿大腿中线向下至膝盖。

吸气、翻转手心向内，俯按两膝，沿大腿中线抚升至两乳根。

两臂同内用力拍肋一次，同时用鼻子喷气，右掌擦前额，左掌擦后脑，一去一回。

再次拍肋左掌擦前额、右掌擦后脑。

三次拍肋右掌擦前额、左掌擦后脑。

双手握金刚拳、俯置两胯。

六、拳擦腹背三次

右拳向下擦腹、左拳向下擦背一次

再换左拳向下擦腹，右拳向下擦背一次，

三换右拳向下擦腹、左拳向下擦背一次，

双手握金刚拳、仰置两胯。

七、金刚锁摇身呵气十八次。

同前第四节

第七节　旋转法（12 法）

1、腹左转三次、右转三次

2、右肩绕全身左倾三次

3、左肩绕全身右倾三次

4、右肩骨由前向后转三次

5、左肩骨由前向后转三次

6、腹向左右各转三次

7、头前点三次、后点三次

8、头颈向左右各转三次

9、两拳向下俯按三次

10、肘部向上小动（全身小跳）七次

11、大哈一声，不少九数、全身颤动 36 次、一放二收三停

12、金刚锁摇身呵气十八次

旋转法又称那诺六旋法，藏密著名的那诺巴练气六法就是由噶举派（白教）的第三代祖师所传。那诺六旋法，就是那诺巴祖师所创众多功法中的一种。

旋转法以人体的主轴进行运动。"流水不腐，户枢不蛀"，经常运动，达到延年益寿的目的。

本法是对人体的脊柱是一个很好的锻炼。人体的脊髓是中枢经系统的延伸，藏在脊柱里面。从脊柱顶端的第一脊椎或颈椎延伸到腰部的第二腰椎。在脊柱里神经分为两支，脊根是感觉神经，腹根是运动神经，从毗邻脊柱之间的神经也可增强。这些神经支配着全身所有的器官和肌肉。

背部血液循环的特点是血瘀，降低了神经和肌肉的效率，本法的锻炼，有益于这种血液的循环，从而使之被纯洁和含氧丰富之血液代替。

在本法的运动中，内脏器官也相应地受到按摩，对增强内脏功能、治疗内脏疾病有很好的作用。

在此旋转法当中，以身的运动系统，各个主要关节，如颈、肩、肘、腰、胯膝、踝为轴心作旋转运动，以外形带动意念，以意念引动外形，形体在哪里运动，意念就到哪，意到气到、气到意到，意气结合，意、气、形合一，练习纯熟，随着惯性的运动，逐渐成为运转的自动化，实际上是不加意念，为所欲为，有机不停留，欲罢不能不势。

功法：

预备式（同前）

一、腹左转三次，右转三次身

体端直、下身不动，上身向左转三次。然后再回到预备式。再向右转动三次。

二、右肩绕全身左倾三次

左脚向左迈出半步，双拳变掌、按置两膝上。

上身向左侧倾，倾时右户向左压，身体不可前俯后仰。共作三次。

三、左肩绕全身右倾三次

下体不动，左肩向右压上体向右倾三次。

四、右肩骨由前向后转三次

下身不动，上身直起，两掌按膝上，右肩骨由前向下向后向上向前环绕旋转三次。

五、左肩骨由前向后转三次

下身不动，两掌按膝上，左肩由前向下向后向上向前环绕旋转三次。

六、腹向左右各转三次

身体站起、双手金刚拳俯置两胯。

下身不动，以腹带动上身向左转一次，向右转一次。

再次向左转一次，向左转一次。

三次向左转一次，向右转一次。

七、头前点三次、后点三次

头前点、下巴尽力回收压喉结，三次头后仰，下巴尽力上扬、三次。

八、头颈向左右各转三次

头部平行左转一次，右转一次。

再次平行左转一次、右转一次。

三次平行左转一次、右转一次。

九、两拳向下俯按三次

以腰为转、身体前俯、双拳尽力下按，然后站、共作三次。

十、肘部向上小动（全身小跳）七次

右臂高抬、拳心向前，提右臀向上、左腿高抬、右脚跟稍高地，此为右腿小跳一次。

左右换腿共跳七次。

十一、大哈一声、不少于九数

全身颤动 36 次

一放二收二停（三次）

见第四节

十二、金刚锁（缩）摇身呵气十八次。

见第四节

第八节　拍击法（6 法）

1、右拳变掌上绕头、拍肋一次、伸屈三次

2、左拳变掌上绕头、拍肋一次、伸屈三次

3、两拳捶乳拍肋三次，变掌向左右平伸

4、左掌拍左掌、平伸后再左掌拍右掌、转换三次。

5、双空拳击打肩部各三次

6、金刚锁（缩）摇身呵气十八次

拍击法可改善全身血液循环，促进新陈代谢。

拍击法拍击皮肤，及于肌肉筋骨，达于五脏六腑，有"轻击活血，重击散瘀"之说。对皮肤的冲击、震动了神经末稍，引起毛细血管扩张，因而产生部分红热，有时感到疼痛，此为血管伸缩的结果，拍击逐渐深入到身体内部，五脏

六腑的神经细胞并不感到疼痛时，就说明已经增强了抵抗力，身体已是转弱为强了。

拍击法根据个人的体质必须由轻到重，由浅入深、逐渐深入，体表皮肤为心肺之部，为阳气所行，肌肉为肝肾之部，为阴气所行，而且脾主肉、肾主骨、肝主筋、肺主皮毛、心主血。拍击时气入三分为调整心肺功能、气入五分为调整肝肾功能，并且通过拍、可强化五脏六腑功能，壮大元气、增强体质。

功法:

预备式:（同前）

一、右拳变掌上绕头、拍肋一次，伸屈三次

两手金刚拳俯置两胯。

右拳变掌上绕头，由左太阳穴向后绕一周，鼻呼气拍肋一次，向右方伸屈三次、掌心向下，眼看右掌。

掌变拳、仰置右胯。

二、左拳变掌、上绕头、拍肋一次、伸屈三次。

左拳变掌上绕头、由右太阳穴向后绕一周，鼻呼气拍肋一次，伸屈三次，掌心向下，眼看左掌。

掌变拳，收回爷置左胯。

三、两拳捶乳拍肋三次，变掌为左右平伸双手握金刚拳、捶乳一次、拍肋一次。捶胸时吸气上提、气充满两肺。拍肋时鼻呼气，气沉小腹。

共作三次

双拳变掌向左右平伸，掌心向前

四、右掌拍左掌、平伸后左掌拍右掌后平伸，轮换作三次。

以右掌拍左掌一次，沿左臂擦至右胸、然后展开。

左右轮换作三次

然后平伸握拳、拳心向前。

五、双空拳击打肩部各三次

右小臂弯曲、以拳击打右肩部、再平伸。

左拳依法击打左肩一次

左右共作六次

六、金刚锁（缩）摇身呵气十八次。

第九节　吉祥拳法（5法）

1、摇乳拍肋三次，双手击掌于胸前

2、吉祥拳法大循环三次

3、大跳三次

4、大哈一声、不少于九数

全身颤动36次

一放二收三停（三次）

5、金刚锁（缩）摇身呵气十八次。

吉祥拳法以手按摩周身、相当于大周天的功，以意引气顺全身经络运行一周，周身无阻滞，气血畅通无碍、感到心情愉快、达到祛邪扶正、身心康乐的目的。

吉祥拳法意为吉祥如意的意思。

功法:

一、摇乳拍肋三次，双手击掌于胸前

摇乳拍肋三次，见第八节

双手击掌击胸前

二、吉祥拳大循环三次

吸气、双掌收回至腹中穴

呼气、双掌下行至下丹田

快速提气、双掌沿冲脉（任脉两侧）快速提至胸前。

呼气、右掌由左胸沿左臂内侧擦于手心。

吸气、由左臂外侧擦回至左肩绕回至胸前

呼气、左掌由右胸沿右臂内侧擦至右手心。

吸气、由右肩外侧擦至右肩绕回至胸前。

呼气、双掌由腹前擦下，沿双腿内侧擦至双脚。

吸气、由双脚面转到外侧、由外向上擦至两腰间。

呼气、由带脉（腰带位置）擦至丹田

吸气、转手心向上沿带脉至命门、沿督脉尽力上擦、同时配合俯身。

呼气、双掌沿督脉向下、沿双腿后侧擦下，沿脚面转至双脚内侧。

吸气、由双腿内侧提至丹田

呼气、气住于丹田。

如此为一次。

再由冲脉上提开始、连做三次。

共作三次。

三、大跳三次

两掌变拳、俯置两胯、然后两臂高举、带动全身、双脚跟离地、大跳三次。

四、大哈一声、不少九数

全身颤动 36 次

一放二收三停（三次）

见第四节

五、金刚锁（缩）摇身呵气十八次。

第三章　藏密修法精粹

——发声法

概论

一、宇宙之音

人耳能听的频率范围，是二十至二万赫之间，频率过高或频率过低的音波，人类是无法听到的。

宇宙间的万物都有振动，或高或低，或锐或钝，某种振动数，就是声音的频率。人类就生活在声音的频率当中，声音本身，就具有很多神秘的作用，宇宙间的生命，植物、矿物等，都与声波有着特殊的联系。

人类的文化，从上古至现在，对于声音的神秘功能，直到目前为止，还没有研究透彻。对于音声的研究，在现在物理学上，正在研究银河系统的音波作用。在银河系统以至整个宇宙，存在着各种各样的音声，星球运转、星云幻变、星球与星球之间的摩擦、撞击、星球本身的运行速度，各种物体内部的分子原子、质子、中子等微粒子的运动、光、电、磁、波等，都发出了许多的声音，以至人体的心脏、脉博、血液流动、细胞裂变等等，每时每刻都有许许多多的音频，只是这些声音，有些太大，有些太小，超出人耳所能接收的的频率范围，不被人们所听到。老子言“大音希声”，就是这个道理。

我们在修持入定时，耳朵听的功能凝聚于静定之中，听力的频率范围扩大，就可以听到许多平时听不到的声音，闻小如大、闻远如近，甚至可听到许多天人的声音。所谓斩天耳通，也就是将自己的听力扩大，超出常人的听觉范围。在定中，可听到宇宙中旋律，清丽悦耳，有如天乐，庄子所谓“天籁”之音，即指此而言。

二、声音的奥秘

在现在物理学当中，对于音声的研究，除了自然科学所了解的声学的原理和应用以外，还有许多尚未研究的领域，如宇宙间的音声与万有生命的关系，如何利用音声启发人与动物的生机，或者感受死亡等。

但是，在古代先人前辈当中，就已经将音声同人体及宇宙作为主要阐述的内容，把声音当作人与宇宙和谐共振的一个重要纽带，来探索人天的奥秘，达到天人合一的最高境界。

在《黄帝内经》当中，以五音配人体五脏和宇宙五行。在“阴阳应象大论篇”中，就具体讲述了五音与宇宙和人体的对应关系：

东方为木，在人体为肝、肝主筋、开窍于目，在音为角、其色苍（绿）。在天为风、在地为木。

南方为火、在人体为心、心主脉、开窍于心、在音为征、其色红、在天为热、在地为火。

中央为土、在人体为脾、脾主内、开窍于口、在音为宫、在天为湿、在地为土．其色黄。

西方为金，在人体为肺、肺主皮毛，开窍于鼻、在音为

商、在天为燥、在地为金、其色白。

北方为水、在人体为肾、肾主骨、开窍于耳、在音为羽、在天为寒、在地为水。其色黑。

除此以外，中国的传统医学又有吹、呼、嘘、呵、四、嘻等六字诀的练法，在道家的《云芨七签》和佛家天如宗《修习止观坐禅法要》《摩诃止观》中，也都有六字诀的记载及具体训练方法。所谓

心配属呵肾属吹、脾吸肺　四肾皆知

肝脏热来嘘字至、三焦雍处但言四嘻。

在人体当中，五脏为阴、六俯为阳，脏俯相对应，念诵六字诀，就锻炼了人体的五脏六腑，增强人体功能、治疗人体疾病。

在道教和佛教当中，有许多音声组合在一起的字句，称为咒语，念诵起来有许多神秘的力量，很灵验。这些咒语、有的单调、有的复杂，各自组成一组特定的频率，念诵起来有如虫鸣鸟叫、或如密丽淋漓、洋洋洒洒，构成一个自然的旋律，犹如天籁与地籁的悠扬肃穆。一方面，可以借此音频，使人进入净明空灵的境界，另一方面，可以应用此音频，与宇宙的音频产生共振，达到畅通脉络，壮大元气的目的和功效。

道教的咒语和佛教的咒语，所不同的是，道教的咒语，每一句都有特定的意义，如赞叹、祈请、祷祝等，而佛教的咒语，则为翻译佛经的五不翻之一。一般来讲，有过师传、发音正确即可。

说到咒语，很多人会斥责为迷信，这其实是不懂修持的

门外汉的说法。佛家的佛，是觉悟、内心觉悟即是佛，求佛向内求并不向外求。道家所讲的神宫神殿，也都在自身之内。咒语中所讲的神，也都在自己的身体里面，与自己的五脏六腑、四肢百节相对应。实际上，宇宙是个大天地、人身是个小天地。《内经》所说人体与天地的法则相对应，如人头、在整个人体的顶上，圆圆的，就象天一样，脚在下，平平方方的，象地：人有九窍，天有九洲、双目象日月、喜怒象雷电、经脉为江河，高骨为山石等等。

中国传统的医学也讲，心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。这里的神、魂、魄等，都是人体的精微，是一种形象化，古今文有许多不同，你不能说它是迷信。

中医的吹、呼、呬、嘘、呵、嘻六字诀，许多人都知道，六字对应人体的五脏六腑，发音正确即可，并不要你思考字的意义，于健身治病很有作用。很多人都能接受。但说到咒语就反对。其实，不管意义如何，发音是关键。人们说话的语音总共分为宫、商、角、征、羽五音。如舌尖发音为征、舌根音为羽、舌中音为宫，根据音调的高低不同又分角音和商音，这样，咒语的音就分为五音，以和人体对应。每一个咒语的音频，按照五行生克乘侮的顺序不同，振荡人体不同的部位，如幽谷回音、迴肠荡气，并和宇宙的频率产生共振，加之咒语（音频）的意义和观想，自然使人体的小天地和宇宙的大天地和谐、共振、达到天人相应、天人合一的目的。

藏密咒语的修习方法，以和谐的旋律，使自己心情怡悦、配合口、舌喉鼻等呼吸器官，使气息快慢升降并有一定

的节奏、促进内脏各器官的运动，实际上是一种特定的音频，震动身体内部的气脉，使它发出生命的潜能，变为超越惯有现象世界中的作用，进入神妙的领域，乃至可以启发神通与超越的智慧等。我曾作过密宗咒语的音频实验。由我念诵咒语，由实验仪器测试，其频率出现超低音频段和超高音频段。超高音频段至两万八千赫，而下延至0.1赫芝的超低音频段。由此分析出藏密的咒语中含有丰富多变的中音频段及超出平常人的超高音频段和超低音频段。所以，藏密咒语所发出的频率，除了耳朵所听到的声音以外，还有耳朵所听不到的音频。

前面讲过，人类的耳朵只能听到20至2万赫频度的声音。假如把这些声音的频率调到19赫以下或2万赫以上，人的耳朵就听不到了。

虽然人的耳朵听不到，大脑却仍然能接收到，这些低频或超高频的声音，就可以将信息送到潜意识当中。

人的感觉，如视觉、听觉及对重量的感觉等等，都只能在某一范围内才能在意识层面上感觉上，一旦超出这一范围，便不会意识到它的存在。但并不是感觉不到，只是归入潜意识的层面，而当事人完全不知道。

发出咒语的频率时，咒语中的良性信息，就会直接输入到人的潜意识之内，从而影响人体的心理和生理，达到祛病强身、增功激能的目的。

综上而言，藏密的咒语，实际上是一种特定的音频，它的最大的奥秘，就在于音频和人体潜意识及人体气脉的关系，是一种物理的奥秘作用。真正的悟道得道者，可以依靠

超越的智慧，了解密咒的作用，并可以宣说密咒。

三、声波的特性

1、穿透性。速度为 332 米／秒，可以穿透固体、液体和气体。

2、折射性。声波在遇到密度大、不易穿透的障碍物时，有折射性。根据不同的密度，相应改变它的传播方向。

3、受温度影响的可变性。声波的速度与介质的温度有关，当温度升高一度时，则声速每秒增大 0.6 米，反之，则下降 0.6 米／秒。

4、声波的辐射带有频率性。频率高，能量就大。

5、声波的频率和声调有关。音调越高，频率越大。音调越小，频率越小。

6、声震的幅度大小，决定声音的强度。声波的震动，可产生共鸣现象，发生音谐。

7、具有光、电、磁等的效应

8、发声法达一定境界，可使音频转化为光频，即达到"光音天"的境界。发不同的音，就可以产生不同的光、光音相互转化，所以发声时要观光。

四、发声法的特点

发声法利用声波的穿透性、折射性、带动内气行走而达到意到、气到、声到，以意领气、以气摧声，声气结合在一起，形成一种混合气流，成为一种特殊的疗法。

藏密发声法，还可以发出次声和超声频率。超声波具有很高的医疗价值，其特点如下：

1、方向性好，成束传播，穿透性很强。

2、由于频率高，即使振幅小，它递给介质的能量也比一般声要大，有很强的机械振动，从而产生击碎、凝聚、搅拌等效果。现代的超声碎石机，就依此原理而研制，在临床上用来治疗各种结石。

3、超声波的折射规律，在医疗上也得到广泛应用。

4、介质吸收了超声波的能量，温度升高为热作用。其原因是由于高压、高温、放电等造成的化学反应，可对一些疾病进行治疗，如关节炎、神经痛、皮肤癌等等。

由于声波及超声的一些特性，利用音频来练功，是发声法与一般气功的不同之处。

发声法所形成的混合气流，因有很高的超声频率，所以气流速度加快，穿透性强。因气温的变化，其热传导的热能，从低温向高温转移，增加了气流的流动性，都对医疗有很好的作用。

混合气流的密度大，声气结合，排出浊气较多，相应地保持一定清气、减少耗氧量。再给别人发功治疗时，可调动宇宙能量，不损耗自己元气，并可同时补充自己的能量。

在练习发声法的同时，要配合观光。观光是藏密的精粹。光为人体的高级层次，修光是气功修持的高层次修光，现代科学研究证明，生命的本质，是有序的光子流和有序的分子结构的对立统一，可见，光对于生命活动有着重要的意义。在发声时，特定的声音，要观想特定的光，声音是一种频率，光也是一种频率。声音不同，频率也不同。光色不同，频率也不同，发声法通过修持，可使声的频率与光的频率达到谐振、达到内在的统一。

发声法正是利用声波、光谱、电、磁等效应，使气、光、音、磁、电相融，引收宇宙元气，能调平、补气、生磁、能自控、自调、自治体内疾病、快速提高功能功力，开发人体潜能。

五、信息组场

我在藏区修法的时候，经常看到寺庙的周围及山野之间，有许多"嘛呢旗"和"嘛呢堆"。"嘛呢"堆是以无数块写着观音六字真言的石头堆彻起来的，此六字真言在藏密中，是诸佛思想之集聚，八万四千经论的精华，五部佛主与秘密主之心要。这六个字，每字都是陀罗尼咒之聚合，善业与功德之本源，利乐成就的根本，善趣与解脱的大道，具有无量不可思议之神通威力与功德。所以，每一个活佛、喇嘛或在家的修持者，看到嘛呢堆，往往会拾起一块石头，或若在上面书写咒语，或者念诵咒语，把这块石头加在嘛呢堆上。据说这样做，可以消灾、祛病、祈福，并具有非常大的功德。这样，嘛呢堆就会越堆越大，信息能量也就越来越强。

嘛呢旗是以五色布做成旗子，上书无数的观音六字真言。然后将这些旗挂在林间、路上或寺庙旁，按照佛经记载，如果有风从旗上吹过，再吹到人的身上，这个人都会获得无量的福德和智慧。

另外，在藏传佛教当中，还有一种用嘛呢旗救灾祈福的方法，分别以五种不同颜色的旗，上写六字真言，将自己的居处，分为"东、西、南、北、中"五方，利用五色配五方，五个方向，各树旗一面，可得到东方持国天王、南方增长天王、西方广目天王、北方多闻天王（这位天王又是一位财

神，称财富天王，主管八库财宝）以及中央二十八宿及诸星宿天的镇护。如此树立旗帜，受风吹动，发扬咒力信息，就可得诸天护持，袪病消灾、获福无量。

其实，除去这些宗教的因素，这些嘛呢堆或嘛呢旗，实际上是宇宙间的全息微缩，相当于一个个的能量接收站、接收来自宇宙十方及星空中的各种信息、能量。当我站在这些嘛呢堆和嘛呢旗中央时，立即会感到强大的气场，一片大光明，全身暖烘烘的，气脉畅通、舒适无比。我由此而受到启发，将这些方法加以改进，利用信息进行组场。

分别用五种不同颜色的旗，上写藏文的三字明和观音六字大明咒，再用密法进行加持，分别树于练功场地的五方，五种颜色代表金、木、水、火、土五行，五行配五方，获取宇宙五行能量、加持人体，天人合一。从藏密来讲，东方象征水大（水是一切生命之源）为不动尊佛，除烦恼，第八识返本还源为大圆镜；南方为宝生佛，象征大地，除“慢”烦恼使第七识开悟，转为平等性智、西方为阿弥陀佛，象征火大（温度、热量、热能），除“贪”烦恼，转第六识为妙观察智，北方为不空成就佛，象征风大（人体及宇宙间的各种元气、真气及呼吸之气），除疑烦恼，转前五识为成就所作智，中央为昆卢遮那佛（大日如来），象征空大（空幻象之总集，包括人体及宇宙的空间和“缘起性空、性空缘起”的空），除痴烦恼，成为法界体性智（宇宙间一切可见、不可见之总集合）。

这样，以五旗配五方五行五色、可使脏腑之气与虚空之元气、元音、元光相融合调动宇宙“五大”之能量，补充人体

"五大"之能量，形成一个强大的信息能量场，是快速提高功能功力的一条捷径，使人与宇宙五方、五行、五佛、五智、五光相应，除五烦恼，天人相应、天人合一。

六、布阵与集体念力、音频

此法也是我多年修持的实践和总结。练功时，将集体布成一个阵势，以和宇宙相应，共同形成一个强能量场，可以使人体生物场强化、增强气感，促进气血畅通，提高功力。

声波可以产生共振，当人体的频率和宇宙的频率产生共振时，就可以畅通人体的脉络，中医讲"不通则痛，痛则不通"，当几十人、几百人以至数千人，集中成阵，共同念诵音频，使音频谐振，每个人都如同有数千人在同时运用音频，给自己振荡、按摩，可以使自己和宇宙频率共振，快速提高自己的功能功力。集体念力疗法正是这一原理，利用阵势的变换，轮流转至中央，周围之人则共同利用音频共振，调动宇宙高能，灌入其体内，疏通其脉络、消除其病灶，同时由于众人共同的意念力，可以快速祛病长功。运行此法练功一次，其效果远远大于平时一人练功几天甚至几个月的效应。

藏密金刚亥母拳法的发声法共有四种音：

（一）基础音，即"哄，哈，嘿"三音，代表人体的"精，气，神"，久练可达三华聚顶之效。

1、哄（hong）：如雷贯耳，贯通全身，打通脉结。

2、哈（ha）：以引动心肺之气，贯通各脏腑。

3、嘿（hei）：以生法宫直冲中脉，接通天地之气，打开脉轮，开天门，强化生命之根。

（二）正音，即“嗡嘛呢叭弥哄”六音。

1、嗡（ong）：发至生法宫，沿中脉升至喉轮，治七窍等疾病，开头部脉轮。

2、嘛（ma）：以声掌引动喉轮，开喉轮，治喉部，肩，臂，手之病。

3、呢（ni）：以声掌引动心轮，开喉部脉轮，治心，肺，脾，肝，胆等病。

4、叭（bei）：以声掌气贯丹田至命门，开脐部脉轮，治腰肾腿之病。

5、弥（mi）：以声掌沿带脉转动，通带脉，开腹部诸脉轮，治腹，妇科，泌尿，三焦之病。

6、哄敕（hong　chi）以声掌吸天气摄地气，排邪气，治风湿，关节，下肢之病。

（三）变音，由正音所变，即“呜母卤补谱敕”六音

呜（wu）治肝火盛，目赤，口疮，耳聋之病。

母（mu）：消烦热，止咳嗽

卤（lu）：降心火，清肺热之病

补（bu）：能治脾，胃，热寒之病

谱（pu）：治便结，便秘之病

敕（ci）：通天彻地排除全身之病，心情舒畅

（四）根本音，即“嗡啊哄”三音，能使天地人合一，天人相应。

嗡（ong）：为天部音，调动宇宙原始能量。

啊（a）：为人部音，开辟万有生命能量

哄（hong）：为地部音，开发宇宙万有生命所有潜藏的

能量。

根本音能天，地，人合一、去病，长寿，增智，开慧。

下面详细教授藏密大金刚瑜伽母拳法中四种发声法：

七、声权法功法

第一节 声拳法——基础音（3声）

哄（hong） 意现兰光

哈（ha） 意现红光

嘿（hei） 意现白光

1、须弥山飞拳法：发哄音（6声）

2、狮子噬拳法：发哈音（3声）

3、虎呕拳法：发哈音（3声）

4、中脉提拳法：发嘿音（7声）

精气神三声（发声法之一）

人有三宝精气神，天有三宝日月星，地有三宝气光音，发音法的基础，就是代表精气神，即哄，哈，嘿三声，通过这三声经常的煅炼，可使天人地之三宝融合，以天地之三宝补人身之三宝，达到精神充沛，内气顺达，为练习其它音声打下坚实的基础，再者，以人身三宝之声与天地三宝之声的频率产生共振，久而久之，可达三华聚顶之效。

哄，代表精之声，精生命的物质基础，五脏六腑之气皆源于肾，肾为藏精之所，元气之根，精神之舍，发此声内气起自涌泉，走肾经，绕过会阴，沿督脉上行，声音发自生法宫，贯肝膈，入肺中，经喉咙，自口腔出，其口型为聚口喉音，如雷贯耳，实而有之，可率领诸声，贯通各部。

"哈"代表气之声，气为身之主，生死之路头，人体生命三要素之一是气，佛家两大甘露法门中的数息法也是练气，哈气如云，有云开风日之势，宜散不宜聚，散心肺之邪火，去胸中之积郁，此声起至生法宫，沿任脉上升，经膻中，天突，自口腔发出，口型为开口喉音，舌下落于舌床，以心气以动肺气，胃气，及其他脏腑之气。

"嘿"代表神之声，神是人体生命活动的体现"形神合一""表与神俱"才能强身祛病，开发潜能，所谓"得神者昌，失神者亡"，此声气起自生法宫，沿中脉上升，直通头顶百会处，即天门，发声口型是前面牙齿紧咬，双唇微开，为上冲音，其声尖脆上拔，顶有发麻发凉之感。

练法

一、须弥山飞拳法

双脚与肩同宽，平行站立，十趾微扣，含胸拔背

1、双手握金刚拳，俯置两胯，头转向右上方，眼视右上方，发哄声，每声长约为十数，共发两声，前一声为高音，后一声为低音，(此法又叫二十声相连，前十声大，后十声小)。

2、头目转向左上方，发声方法同前

3、头目转向右后上方，发声方法同前

二、狮子嗑拳法

1、左手食指伸出，变仰掌，呼气向下，然后变仰掌，吸气上提至左乳根，左臂拍肋一次，拍时以鼻喷气，然后吸气，以拇指掩耳，食指掩目，中指掩鼻，无名指小指掩口，掩好后从右鼻孔呼气，呼气要长，匀，慢，远，然后再拍肋

一次，握金刚拳，俯置左胯。

2、右拳如前动作，唯左右相反

3、右掌向右方推出，眼向右方平视，发“哈”音，音长约九数，然后收回至右肩前成金刚拳，再俯置右胯。

4、左掌如前动作发声，左右相反

5、右拳提起变掌向前推出，发“哈”声，长约九数，然后收回变金刚拳再俯置右胯前。

三、虎呕拳法

1、双手于胸金刚合掌

2、伸右腿于右前方成弓步，双掌分开打出，然后双大拇指按于右膝上之血海穴，余指按膝部，目视前下方，发“哈”音，音长约九数，然后收腿。

3、左侧如前动作发声，左右相反

4、左腿向左方跨半步，双腿下蹲成马步，双掌向前伸出，指向下，发“哈”声如前，然后收回左腿，平行站立，两拳俯置胯前。

四、中脉提拳法

两拳置于身后，拳面贴肾俞穴

1、头右转，目平视，“嘿”三声

2、头左转，目平视，“嘿”三声

3、头转向前，目平视，“嘿”三声

收功：全身颤动 36 次。

一放二收三停，3 次。

第二节　声拳法–正音（7种声）

1、嗡音、现白光、3声，每声不少于九数

2、嘛音、现红光、3声，每声不少于九数

3、呢音、现黄光、3声，每声不少于九数

4、叭音、现绿光、3声，每声不少于九数

5、弥音、现兰光、3声，每声不少于九数

6、7、哄、敕、现兰光，两音合为一声，共发3声。

六字真言正音（发声法之二）

真言为藏密一种咒语，由六个藏文组成，是观音菩萨的根本心咒，诵此真言时，九十九亿恒河沙数诸佛菩萨云集加持，在练发声法时，于哄字之后加一尾声“敕”，即“嗡嘛呢叭弥哄敕”。

《大藏秘要》载：“此真言是观自在菩萨微妙本心，于大乘中最上精纯。”“若有人书写六字大明真言则同书写八万四千法藏而无有异”，若有人以天金宝造作如微尘数如来形象，广赞供养不如书此六字大明中一字所获果报功德，不可思议；若有依法受持之者，如得如意摩尼之宝，七代种族当得解脱，腹中诸虫亦证菩提，贪嗔永灭，法藏圆满，破坏五趣轮迴，净诸地狱，断除烦恼，救诸傍生，圆满法味一切智”。

嗡，其声发自生法宫，沿任脉上升至喉部，张口微聚，有“嗡嗡”之声，其声上头震动整个头部，充于七窍。如有目疾，则睁眼出气，如耳疾，则震耳治之，如鼻病，可掩一耳也出气，如头部有病，则引气上头，再向下出气。“嘛”字是

开口喉音，发音时，唇先合后开，声振喉部，天突发麻，波及两臂，以至两掌心部发麻，可治疗喉炎，咳嗽，肩周炎，两臂部疾病。

"呢"字舌尖音，注于心，心地光明，发此音时，声振于胸，反射双掌，劳宫发麻。治疗心悸，胸尖闷，肺病，高血压及横膈以上的内脏疾病。

"叭"是唇音，口先闭后开，内气自气海入达于命门，命门及脊背均有温热之感，治腰肾，脊椎等病。

"弥"发音时口微开，舌下音，声向下，内气沿带脉转动，小腹有振动感，主治三焦病，肝，肠，腹等病。

"哄敕"两声连发，哄字引气上行（同"精"发声方法），至喉部即向下，发敕音，敕声卷舌，口微开，气沿身体前部及双腿下行，直达涌泉，主治腿痛，关节等病。

正音练法

双脚与肩同宽、平行站立，身正直，含胸拔背、眼微闭、双手握金刚拳俯置两胯。

嗡：(ong)

双拳变掌、掌心向上、双手中指相对从腹前缓慢托起至喉前，同时发嗡音，声音在口内回旋，在头部振荡。连发三次。每次手放下后再托起。

嘛 (ma)

两掌心向里对准喉部，发嘛音，声振喉部，两手逐渐向外展开，手指振动，手心发麻。如此开合三次。共发三声。

呢 (ni)

两手向胸前环抱，发呢音，胸部振动，共发三声，手臂

随之开合三次。

呗（bei）两手由胸前下丹田搂抱，发呗音。两手心对下丹田，意念贯穿命门。命门及脊背有温热之感。连发三声，双手随之搂抱三次。

弥（mi）

两手心对下丹田，发弥音，沿带脉向命门转动。连发三声，双手随之沿带脉转动三次。

哄敕（hong chi）

双手对身体，由下向上提起，同时发哄音，至喉部翻转手，对口翻动，如向口内倒气，同时吞气一口，然后双手向下推动，指尖对十趾，同时发敕音。连发三声，手部动作也连作三次。

第三节　声拳法－变音（6 种声）

1、发"乌"音、现白光、三声，每声不少于九数
2、发"母"音、现红光、三声，每声不少于九数
3、发"齿"音、现黄光、三声，每声不少于九数
4、发"补"音、现绿光、三声，每声不少于九数
5、发"普"音、现兰光、三声，每声不少于九数
6、发"敕"音、现兰光、三声，每声不少于九数

六字真言变音（发声法之三）

正音为补，变音为泻，正音变音结合，补泻相当，则阴阳平衡。

乌（wu）：嗡之变音，从原发嗡之口型，加深聚口形，似闭非闭，只留一线发声，当肝火旺盛，目赤眼，火气郁于

内时，可以用此音消除，对口舌生疮等和眼疾病有效。

姆（mu）：为嘛之变音，为微开口唇音，烦热咳嗽，可用此音治愈。

卤（lu）：为呢之变音，沿心肺之音，呢为舌尖音，卤为撮口音，可清肺热等热症。

补（bu）：是叭之变音，口型为微开口唇音，能解脾胃之热。

普（pu）：弥之变音，为微开口唇音，可疗便秘。

敉（ci）：同正音，正音为卷舌音，此为平舌音，可降三焦之邪，通天彻地，治一切疾病。

基础音发声宜大，六字真言正音与变音宜中等发音，声宜柔和。

变音练法

变音的姿势同正音，唯一发正音，一发变音而已。

第四节　声拳法–根本音（3种声）

1、发"嗡"音、现白光、三声，每声不少于九数

2、发"啊"音、现红光、三声，每声不少于九数

3、发"哄"音，现兰光、三声，每声不少于九数

根本音（发声法之四）

金刚诵又称三字明，三字总持，意即一切咒音之总纲，总持藏密一切咒语发音，其最大特点是声、光、气合一，快速通中脉，摄取宇宙高能（光能），治病强身、激发潜能。

嗡音遍满一切处，宇宙中最根本的频率就是嗡音。宇宙中的所有发音物体，所发出的音频，充满各处，其共振的音

频，就是嗡音。念诵嗡音的频率，可以使人体产生共振。嗡音又为天部音，以此音可以调动宇宙的原始生命能量。

啊音为一切声音之母。人类降生，开口第一个音，便是阿音，此音为宇宙间永恒的音频，不生不灭。此音为人部音，念诵此音，可以调动宇宙万有的生命能量，增强功能气，使人体充满活力，开启新的生机，有无量无边能量。

哄为地部音，念诵此音，可以开发出宇宙间万有生命有潜藏的能量。

嗡、啊、哄三字连起来，就是普贤如来的根本音频。普贤就是普遍贤善地充满一切处，每时每刻充满于一切地方之意。

嗡、又代表诸佛之身，啊代表诸佛之语、哄代表诸佛之意。常诵此三字总持，可以调诸佛之身、语、意之能量功能，来加持自己的身、口、意、使自己身、口、意三业清静，与诸相应，此即即身成佛之密。

修练时，手印、咒语、观想三密相应，手印实质上是天人相通的一条通道，外对宇宙、内对人体、终致天人合一。这其中，还包含着全息理论、经络理论，人体宇宙奥秘、人身光学、人体电学等理论。

练功时，意念上要取最大值，遍及宇宙各个层次，从广阔深遂的宇宙空间摄取能量。同时，本法的修练、使内气向高频谱逆行，从低频升向高频、正所谓“逆则圣”的修持。

练法

双脚平行站立，与肩同宽，金刚拳俯置两胯

嗡：观面前有白色明点，由眉心入中脉至生法宫，双手

捧气发声，观想宇宙间白色元气由头顶入中脉至生法宫（以上共作三次）

啊：金刚拳俯置两胯，观面前红色明点由喉际入中脉至生法宫

双手捧气发声，观想宇宙间红色元气顶门入中脉至生法宫（连作三次）

哄：金刚拳俯置两胯，观面前一兰色明点由心际入中脉至生法宫双手捧气发声，观想宇宙兰色元气由顶门入中脉至生法宫（连作三次）

收功：

全身颤动 36 次

一放二收三停 3 次

全套功法圆满.

附编一

“哄”字五智瑜伽功

“哄”字五智瑜伽功“观光”密行密法，为涅盘道大手印第一步修持密法。第二步为观空法。人有“三毒”“五烦恼”。修持者以五方五佛（十方光气）”五智之法排除“三毒”“五烦恼”，达到五智合体、五蕴皆空、色心不二的境界，进而达到健身祛病、常乐常寿、圆满涅盘之目的。

第一步　观光转识

此为第一步修持密法。久练则能达“色心不二”即“乐、明、无念”之境界。略相似于五行功之“五气朝元”。它们不同之处，除五气朝元之外，能发声、使脏腑元气与虚空之元声元光元气融合，功能气与智慧气融合。

色心不二、乐、明、无念。五气朝元。

功法：

五加行

1、七支坐　2、九节佛风　3、三密加持　4、三观三脉　5、三业清净

正行：（一）发声观光转识法，共行 6 圈

发声、方位、观光转化

嗡、中、白光转为兰光

称吾身昆卢遮那佛也，除“痴”转为法界体性智

嘛、东　观红光转为白光

称“吾身不动尊佛也”，除“嗔”转第八识为大圆镜智、象征水大

呢、南　黄光复现为黄光，除“慢”称“吾身宝生佛也”，转第七识为平等性智、象征“地大”。

叭、西　称“吾身阿弥陀佛也”，观绿光转为红光，除“贪”，转第六识为妙观察智、象征火大。

弥、北　称“吾身不动尊佛也”，观兰光转为绿光，除“疑”，称“吾身金刚总持也”。

哄、上南方　转前五识为成就所作智。观兰光复现为兰光（前二周为黑光），转入总持（即五方五佛五智）（十方光气）之总摄体、总集合。

以上为发音观光法、修持之时，先呼气发声，观想光明外放。然后闭口舌转抵上腭、自然吸气引息入于小腹、观想光明内收。再观想光明转化、为自身之自性佛、称诵佛号，修持本法的目的就以宇宙之五方五佛，加持自身本具之自性五佛，息灭三毒和五烦恼、开显出自身本具之佛性、具五智、证菩提道果。

（二）结印、诵咒、观红色光明入静、入定。

手印：双手拇指食指并立、中指、无名指、小指外交叉成印

真言：萨尔娃、沙迪、卡主雅土。

出定收功。

“哄”字总持图示：



中央法界体性智（毗卢遮那佛）
东方大圆镜智（不动尊佛）
南方平等性智（宝生佛）
西方妙观察智（无量寿佛）
北方成所作智（不空成就佛）

发音观光图

1、脐、嗡、白光转兰光

2、左肋、红光转白光

3、膻中"呢"黄光转黄光

4、右肋"叭"绿光转红光

5、关元"弥"兰光转绿光

6、喉"哄"黑转黑

光色声与自然界关系和脏腑效应表

五色光	白	绿	黄	红	黑	备注
色光反应	入肺	入肝	入脾	入心	入贤	《内经》
色光法相	云母法，金色白主肺	晴法木主肝	黄石脂法土主脾	丹砂法火主心	磁石法水主贤	天地赋形不离阴阳,形色自然皆有法相.《中医》
色光脏腑	肺,大肠	肝,胆	脾,胃	心,小肠	贤,膀胱	
色光脏声	商	角	宫	徵	羽	
色光主体	肺主气	肝主筋	脾主肉	心主血	贤主骨	
色光方位	西	东	中央	南	北	
色光五行	金	木	土	火	水	
色光树疗	杨树	松树	柳树	苹果，梧桐	柏树	

天人相应表

1. 宇宙方位	西	东	中	南	北
2. 五佛	阿弥陀佛	不动尊佛	昆卢遮那佛	宝生佛	不空成就佛
3. 双气(根本五气与支分五气)配五方以及五大及人体脏器	上行气(火、喉、胸)遍行气(风、舌)阿弥陀佛	遍行气(水,心轮.)决行气(空,身)不动尊佛(亦配中央)	命根气(空,中)行气(地,眼)大日如来(亦配东方)	下行气(地,下肢)循行气(水,耳)宝生佛	平住气(风,心轮左),正行气(火,鼻) 不空成就佛
4. 五声加哄字	叭	嘛	嗡	呢	弥,哄为上南方
5. 发声观五色光	绿	红	白	黄	兰,黑(兰)
6. 五佛观五色光	红	白	兰	黄	绿,黑(兰)
7. 五音加总持(开发五种智慧,功能)	妙观察智(第六识)	大圆镜智(第八识)	法界体性智(总,持)	平等性智(第七识)	成就所作智(前五识)
8. "三毒""五烦恼"等病源	贪	嗔	痴	慢	疑
9. 五大为体(调正整体)	火	水	空	地	绿
10. 五音(调五脏之病)	商	角	宫	徵	羽
11. 人体精神情志	魂(恐惊)	魄 忧悲,感觉动作	意(思,意识形态)	神(喜,人体最高统帅)	志

观光转化功（六字真言观光）

本法以"嗡、兰"调整武火，六字真言调整文火，观光为心要，并贯穿始终。使"八识心田"（阿赖耶识）转入"大圆镜智"，证得涅盘圣果（灭过失、灭烦恼、了生死、得圆满）获"常、乐、我、净"四德。

（一）"兰"字为净法界真言，诵此真言时，遍法界皆获得清净，使秽气远离，身心净化，"兰"字由父精和母血和合而成，即"至阳"与"至阴"互相融合而成，"炽燃月液"。故兰字为后天返先天之理（婴儿母胎之机），阴阳和合，证悟大道（阴阳和合道自全）。

（二）六字真言，即观音菩萨六字大明咒，为观音菩萨的微妙本心，意即总持之意：

1、人类才能之仓库

2、宇宙智慧之枢键

3、一切密教之纲领

4、救苦救难之灵乐

5、解脱六道之根本

6、脱离善恶因果循环之因

六字真言为五部之心（佛部、宝部、莲花部、金刚部、合四部为羯磨部）、五方佛（大日、阿闳、宝生、无量寿、不空成就），六字真言有频率共振，感受信息、开发智慧、潜能之奇效。从气功上讲，是好的入门方法、自我开示、导

引、有效入定、治病养生之妙，达到“色心不二”、“乐明无念”之境界。总持为对无限时间、无量光明、无量能量、无量智慧、无量寿命的呼唤。

（三）嗡、啊、吽为金刚诵、又称三字明、三字总持，是普贤如来三字根本咒。

嗡：是宇宙原始生命能量的根本音，即天部的声音。

啊：是宇宙开辟万有生命生发的根本音，即人部的声音，

吽：是宇宙万有生命潜藏能量的根本音，即地部的声音，

金刚诵在本功法中有以下特点：

1、意念境界取最大值（无限远）

2、摄取宇宙能量取最佳通道（中脉）

3、重视主明点和“兰”字的修持、清净身心。

4、三字音频与宇宙共振

5、内气向高频逆行（逆则圣）

（四）本功法要求身、口、意三密相应，即身无邪行、口无邪语、意无邪念。通过修持、达到三业清净。

功法：

（一）姿势：七支坐（或单盘、自由盘）

（二）守窍、意守密轮至发热跳动

（三）观想：脐下四指处生法宫有白色月轮、发白光、观月轮内有红色“兰”字。

（五）正行：

1、呼吸

①吸气、意想虚空中白色元气，从肚脐进入中脉、注入生法宫月轮．同时默念“嗡”音。

②闭气、观想生法宫红色“兰”字

③呼气、意想“兰“发出红光、照耀全身、至无限远、遍满宇宙、同时发“兰”音．按照以上程序、做 21 次，21 口气以后，吸一口好气、观想发法宫月轮、兰字。

2、双手结观音禅定印，意观红光诵六字大明咒、口出耳入、渐入定境．

3、修金刚诵

嗡：吸气、默念“嗡”字、观虚空中白色元气，从眉心进入中脉、降至生法宫月轮兰字，呼气、观生法宫内月轮中兰字发白光照耀全身、共作三次．

啊：吸气、默念啊字、观虚空中红色元气从喉轮入中脉至生法宫中月轮兰字。

呼气、观生法宫内兰字发红光充满全身．共作三次．

哄、吸气、同时默念哄字、观宇宙虚空中兰色元气从心轮进入中脉至生法宫兰字．

呼气、观生法官兰字发兰光、照耀全身，共作三次．

嗡阿哄：吸气同时默念嗡啊哄，同时观白光由眉心、红光由喉轮、兰光由心轮一齐入中脉、至生法官兰字、呼气时自然放松，共作三次．

治病修持法

正行．

（一）嗡兰，呼气时发兰音、观想兰字发出集光束（一道红光）直射病灶．利用声波频率和光束、形成一个强大的

混合气流、冲击患处。共作21次。

（二）六字真言，念诵六字真言时、观想生法宫兰字发出红光照射患处，如患病较多、可观生法宫兰字发一个扇面形红光，然后以生法宫为圆心旋转、光照全身。

（三）金刚诵、呼气时观生法宫兰字集光冲击病灶。

收功：双手十指交叉置于小腹

叩齿、刷牙(用舌刷)、漱口、吞津

搓手、梳头、洗脸、吉祥拳法。

本功法功相功效

摄心播种，以意领气、气光相融、利用脐中吸取宇宙元气能量、可打开十二正经、奇经八脉、增加三脉七轮的能量、使全身脏腑、躯体、五官九窍、四肢百骸、恢复先天元气。人体在胎儿时期，在母腹中靠脐带呼吸、吸收能量、出生后剪断脐带便失去此功能、肚脐，在中医来讲是人体的一个重要穴位，可补充人体五脏六腑的元气。所以久练此功，可炼出胎息、恢复先天胎圆气足。

“兰”字为净法界真言，明点又有吸能排浊的作用，所以本法在净化身心方面，有意想不到的作用。经实践证明：用现代药物和理疗各种方法、难以获效的疾病，采用此功法都有不同程度的疗效。甚至对某些绝症确有使人得到满意而惊奇的效果。

久炼此法，周身经脉、须发、毛孔、肤窍全无障碍，与宇宙同呼吸、天人合一。鼻无出气、似龙如蛇，如龟息鹤眠，即达胎圆气足之时，八识心田转为大圆镜智、转化四大、证得涅盘、常乐我净。

附编三

六字真言法要

班禅大师讲
戴季陶记

公元一九三一年六月，请护国宣化广慧大师班禅讲六字真言于宝华山之护国圣化隆昌寺，僧俗与会听法者四百余人。大师于先一日洁身净虑，着法服，陈十供，礼阿弥陀佛、释迦牟尼佛、观世音菩萨，及其本宗初祖宗喀巴大师，行其本宗所传之瑜伽正法，凡一昼夜，不寝不食，虔诚之情，为内地说法者所未有。时至，整容正衣于佛殿；礼拜已，始登座持诸种加持真言，而后演说法要曰：昔观世音菩萨为阿弥陀佛之高弟，具足诸行、等解万法、等兹众生，发大执愿曰："尽我形寿，遍度一切众生，若有一众生不得度者，我誓不取正觉。若我于众生未尽度之时，自弃此宏誓者，则我之脑裂为千片。"发此誓已，专心极意，悲智双运，现诸神变，应境行化，度脱众生。如是经无量劫，其所度脱之众生，尽恒河沙所不能计。而环顾世间众生，生者无量，而愚凝堕落，受诸痛苦；造诸恶业者，亦复无量；输迴不已，则众生之苦终不能绝。于是菩萨生大忧恼，谓："众生之苦，乃与众生之生以俱来；世间既存，苦何能已？苦若不已，度岂能尽？昔年之誓，是徒自苦，而于众生亦无有益；无益之行，何必坚持？"此退转心甫生，而应誓之相已现，菩萨之脑，忽然自裂千片，犹如千叶莲花，而大慈大悲救苦救

难无始劫来，度人无量之阿弥陀佛，则自现身于菩萨之脑中，发慈悲音，而谓菩萨曰："善哉观世音！宏誓不可弃，弃誓为大恶；昔所造诸善，一切皆成妄。汝但勤精进，誓愿必成就。三世共十方，一切佛菩萨，必定加护汝，助汝功成就"。又说真言曰：

ༀ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

嗡 嘛 呢 叭 弥 吽
(ong) (ma) (ni) (bei) (mi) (hong)

观世音菩萨闻此真言已，得大智慧，生大觉悟，愿顺尊旨，勤加努力，坚持旧誓，永不退转；至于今日，仍在行法度世，而为世人所尊仰。其大慈大悲救苦救难方式灵感之伟力，尽成就于是时。故阿弥陀佛与观世音菩萨实为唯一，无有二致。观世音菩萨之心，即阿弥陀佛之心；观世音菩萨之力，即阿弥陀佛之力。念此六字真言者，即是观世音菩萨，即是念阿弥陀佛，亦即是念十方三世一切诸佛。然此不可空念也；念此真言者，有一最要之法门，此法门不入，则念之千万，终无有益。法门者何？"瑜伽"是也。盖人之于法，必有三体；以此三体而造三业，然后诸法得以成就。三体云者，"身、口、意"是也。切诸法赖身而行，一切诸法赖口而

传，一切诸法赖意而生，亦赖意而住。随顺世间因缘贪嗔疑爱诸善不善业，执持不离，是曰“不净业”。舍离诸妄，住心于无所住，行诸善法，而于善终无所得，具大智慧，生大善巧，行大方便，而复一无所执，光明寂静，慈悲平等，度脱众生，超生死流，至涅盘岸；如是行，如是言，如是念者，是曰“净业”。如是念，即是如是言行；如是言，则必如是念，如是行；一刹那间，三业等俱不可分离，不可差别者，是曰“瑜伽”。修心瑜伽如如成就者，是曰“瑜伽三昧”诸佛功德皆由此生。非如是者，必是妄计妄执，诸善功德皆不成就。是以念六字真言者，须知如何是观世音菩萨之“身”？如何是菩萨之“口”？如何是菩萨之“意”？菩萨之所行所言所忆念者，皆能如实宝知、如实观、如实照、而自己之所行、所言、所忆念者，必须与菩萨等无有二，然后乃可谓为“一心直指、即身成佛”。如是念者，乃为净业相应成就；非如此者，不得为六字真言行者也。此理既明，而后可进而讲真言之字义。“奄”者：三业相应之表现也。合则一声，统摄万法。究其安源，已可略悉；盖奄字之源，由于梵字之“阿哦吗”三音，此三音有其三字，而三字之义，则统摄万端；“放之则弥于六合，卷之则退藏于密”之义，略可彷佛。吾人为佛弟子者，于诵念一切经之前，不至心诚意念三归三结乎？此一“奄”字，亦具此意，不念诵诸般净业加持之真言乎？此一“奄”字即总持一切净业加持之真言。念此字时，佛之三体，即我之三体；我之三业，即佛之三业。光明具足，坚利具足，慈悲具足，戒具足，定具足，慧具足，一切具足，漏尽意解，不可思议也。摩尼为宝，以喻佛法坚利之德，无所

不包，无所不具；凡有所求，无不应者。略说如此，广说不尽。"叭迷"者：梵语莲花，以喻智慧，清净妙洁，一切不染，如如圆满，一切成就。合此二语，即是"金刚般若"。欲具明之，经文具在。"哄"者：诸愿成就之真言也。解以常言，即"波罗密"。"波罗密"者，诸行成就之称也。差别言之，始于布施，成于智慧。"般若波罗密多"，宝具万德，不可量也，不可言也，不可思议也。

六字略义，诠以言词，如是而已，欲明其"体"，则"金刚般若波罗密多"经文已详；欲明其"相"，则"阿弥陀经"已显其"妙"；欲知其"用"，则"妙法莲华经"持之宜精；欲知其"行"，则毗尼诸经持之宜严。总之：六字真言者，佛法之总持；在于真实奉行，而不在于全言说理。说则万端，理终归一。愿诸大士，闻此法者，发大乘心，普济一切，以观世音菩萨之本愿为本愿，则今日之法会，为不虚矣。

附编四

白普仁喇嘛传六字大明简法

（一）普通念诵　此咒神妙殊胜，非可言喻。无论男女老幼，富贵贫贱，皆可念诵；愈多愈妙，以满十万遍为最小限度；每次至少一百零八遍，行住坐卧皆可。须身心清净，忌葱蒜荤腥等，又应发菩提心、大悲心，至诚皈依观世音菩萨，心缘一境，不可散乱；久久行之，祸乱悉免，祈求无不如意。

（二）真言观想　观想藏文真言字："嗡"字白色，"嘛"字红色，"呢"字黄色，"叭"字绿色，"咪"字蓝灰色，"哄"字黑色。各各放光，分照六道众生；所有一切罪苦，皆悉消灭清净。如不能分观各色，统观白色亦可。密教主旨，须三密相应，（身体清净，身密也，口念真言，语密也；观想真言，意密也。）行之日久，自然相应；如不能如上作观，普通念诵亦可。

（三）表法奥义"嗡"表天道，"嘛"表阿修罗道"呢"表人道，"叭"表畜生道，"咪"表饿鬼道，"哄"表地狱道。念此六字大明，即能断轮迴，出三界，证圣果。此六凡表法奥义也。又"嗡"字由菩提心发生，初入十信位，由是增进，"嘛"字入十住位，"呢"字入十行位，"叭"字入十回向位，"咪"字入十地位，"哄"字入金刚乘，至大觉位。故念此六字，即能超十地，成无上正等正觉。此四圣表法奥义也。（此真言经文博

大，奥义极多，此不过略学一二，使行者明其妙用功效，增长信心耳。）

（四）救灾祈福　于所居之处，房屋宅院，分为“东、南、西、北、中”五方；每方高顶，树旗一面，约七寸方形，上书此咒（东方白旗，持国天王镇护也；南方黄旗，增长天王镇护也；西方红旗，广目天王镇护也；北方绿旗，多闻天王镇护也；中央蓝旗，二十八宿及诸星宿天镇护也。）如此镇护旗帜，受风飘动，发扬咒力，自得诸天护持，获福无量。

（五）消除疾病，凡疾病，皆前世种罪为因，现前四大失调为缘，因缘凑合，而成疾病。如能诚心诵持“六字大明神咒”，不另服药，亦能见愈，且可渐令脱离轮迴之苦。如不断病因，纵令目前用药治愈，日后亦难免复发。是故有病者持六字大明，则病可愈；无病者持之，则病不生。盖此六字大明神咒，能救世人一切病因，诚离苦得乐之无上良方也。

（学佛者于‘大乘壮严宝王经’，应请备常读，则自知其上妙矣。）

附编五

六字大明咒圆明观法

诺那大师法嗣华藏传授

六字大明咒因缘

释迦牟尼佛住世时，有菩萨名除盖障—八大菩萨之一，恳求释尊传授六字大明咒，释尊云:“我于过去世，曾经向莲花象王佛学习此咒。”而莲花象王佛又从何处学习此咒耶?

原来莲花象王佛经历无数世界，学习此咒不得结果。及至西方极乐世界，谒见阿弥陀佛，阿弥陀佛乃请观音菩萨传授，当时大地震动，天雨宝华，种种神变瑞相现前。莲花象王佛获咒后，普度众生，无量无数。

释尊在过去世，未成佛之前，曾得莲花象王佛传授此咒，而成佛后，亦曾传授此咒多次。惟当除盖障菩萨请求传授，释尊却云:“印度某大城中，观音菩萨化身为一居士，彼起止污秽，且有妻有儿，但不可轻视，彼实为观音菩萨化身也”。

除盖障菩萨于是率领千二百名罗汉，皆谒居士。居士传授六字大明咒之后，即示现种种神通变化，除盖障菩萨以璎珞供养居士，居士却之云:“我不须要供养，你供养释迦牟尼佛可也”。

观音菩萨赞

三世诸佛无尽之功德

圣观自在一心悉具足

度生事业遍满虚空界

大悲道师前我顶礼赞

圆明观法

圆明观法，略出瑜伽念诵：不空三藏云："若求解脱，出离生死，作此三摩地瑜伽观行，无记无数。"

念著即想自心如圆月，湛然清净，内外分明，故第一声脐中而念"奄"字一合掌而持，乃以呼醒吾身毗遮那佛，亦即是呼醒空大色蕴转成毗卢遮那佛。

第二声东方左肋而持"嘛"字，乃以呼醒水大识蕴转成阿不动尊佛。

第三声南方喉间念"呢"字，乃以呼醒吾身地大受蕴转成宝生佛。

第四声西方右肋念"啤"字，乃以呼醒无量寿佛，亦即呼醒火大想蕴转成阿弥陀佛。

第五声北方脐下丹田念"咩"字，乃以呼醒吾身风大行蕴转成不空成就佛。第六声上返于喉而达泥丸念"哄"字，乃以呼醒金刚持如来或大势至金刚。

六字大明咒理广博，略释如后：

咒云：

嗡嘛呢叭 弥哄

(一)

嗡——皈依三宝

嘛呢——如意宝球

叭弥——莲花开敷

吽——圆满成就

（二）

嗡——白光

嘛呢——消灾吉祥

叭弥——清净无畏

吽——雷声施无畏

（三）

嗡——皈命

嘛呢——如意宝珠

叭弥——莲花开敷

吽——三身、三学。

（四）

嗡——法报化三身

嘛呢——消灾吉祥

叭弥——清净吉祥

吽——雷吼施无畏

（五）

嗡——生起

嘛——智寂；谓以智冥理（智理一如）

呢——寂灭无生

叭——光明圆觉；谓以慧断障成大圆觉

弥——出生

吽——拥护

（六）

嗡——离障

嘛呢——离垢；是如意宝珠，光净无染，能增长功德，无不如愿成就。

叭——满愿具足，是全开莲花；观音菩萨感应道交如莲开开敷，圆满具足。

弥——除灾降伏

哄——光明圆满；谓以慧断障成大圆觉。

又：

嗡——佛部

嘛呢——宝部

叭弥——莲花部

哄——金刚部

全体合起是为閜摩部，亦即是事业部：观自在菩萨微妙心印也。

(七)

嗡——心光圆满

嘛呢——如意宝珠

叭弥——莲花清净无垢

哄——施愿吼、三施无畏。

(八)

嗡——智慧圆融

嘛呢——无垢无畏

叭弥——一尘不染

哄——灾难化吉祥

(九)

嗡——慧光普照

嘛呢——无著无碍

叭弥——心空万法空

哄——檀那波罗密即布施波罗密

(十)

嗡——以智慧光断除烦恼障

嘛呢——如意吉祥

叭弥——心净则佛土净

偈云：一念心清净，处处莲花开，一花一净土，一土一如来。

哄——福缘普庆

(十一)

嗡——普安文佛

嘛——甘露王菩萨

呢——定光王菩萨

叭——自在王菩萨

弥——无量寿菩萨

哄——大力尊菩萨

以上诸王菩萨乃是阿閦佛化身，而阿閦佛即是普安文佛所化也。

(十二)

嗡——表天道脱离轮迴之苦

嘛——表阿修罗道脱离斗争之惨

呢——表人道脱离贪嗔痴慢妒五毒

叭——表畜生道脱离屠杀之痛

弥——表饿鬼道脱离饥渴之灾

哄——表地狱道脱离血冰刀火之灾

摧碎七情六欲，得断六道轮迴，故云六字大明咒之功德宝无量无边也。

(十三)

嗡——能闭塞流转天道之途；念持此字，临命终时，中阴身不得生天道。

嘛——能闭塞修罗道，使灵魂不得入；观音菩萨将六道闭塞，只余菩提道。

呢——能闭塞人道，使离再生人道之苦；即将十道中九道（天、人、修罗、地狱、饿鬼、畜生、声闻、缘觉、菩萨）悉皆闭塞，而余佛道。

叭——能免畜生道轮迴之劫

弥——能脱离沉沦饿鬼道之惨痛

哄——能生死轮迴而不堕落地狱

(十四)

嗡——表天道之白色

嘛——表修罗道之青色

呢——表人道之黄色

叭——表畜生道之绿色

弥——表饿鬼道之红色

哄——表地狱道之黑色

(十五)

表法有二：①六凡；②四圣

1、以六轮迴——六凡而言：

嗡——表天道

嘛——表修罗道

呢——表人道

叭——表畜生道

弥——表饿鬼道

哄——表地狱道

六字大明咒能断除轮迴，出三界，证圣果，此六凡之表法也。

2、以地位而言：

嗡——由菩提心发，初入十信位，由是上进。

嘛——入十住位

呢——入十行位

叭——入十迴向位

弥——入十地位

哄——入金刚乘大觉位

是以念持六字大明咒，能超越十地，成就无上正等正觉，此四圣之表法也。

（十六）念诵观想初机成就之后，再修止观。

嗡——成白色

嘛——成红色

呢——成黄色

叭——成绿色

弥——成蓝色

哄——成黑色

六字大明咒功德

功德与世俗之福德相异，福德乃有漏，有限制者；功德

则无漏，无限制也。以六祖坛经而言：平等是功，现性是德。

功德偈：

功超有漏证无漏

德转凡心为佛心

此谓每日均须改造人心，若不改造，则无功德，始终轮迴也。发愿小者将人心改造为罗汉心，亦有改造为缘觉心，或菩萨心者，而无上正等觉三字遂改为无上菩提心。

四圣甚好，仍以佛为究竟。

念持六字大明咒，能促使恢复自性莲花，如莲花处水不染，此喻六根六尘不染著义——如意宝珠即出现，乃能破我执，一切如意具足；然若为六根六尘八识盖覆，即成障碍也。

[General Information]
书名=藏密无上瑜加系列功法（四）　大金刚瑜伽母掌法
作者=张伟杰（图丹·班玛华丹）
页数=68
SS号=0
出版日期=